Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «30»июня 2023 г. № 6/1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ № 178– од от «11» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристско-краеведческой направленности «Кондинские МЧСники»

Возраст обучающихся: 10-17 лет лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 504 академических часов

Автор - составитель программы:
Черкасов Николай Владимирович
педагог дополнительного образования

пгт. Междуреченский,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

Программа разработана на основе:

- Учебной программы А.И.Маликова «Инструктора школьного туризма»
- Временных правил проведения «Школы безопасности ХМАО»
- Методического пособия А.Г.Маслова «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»».

Организация внешкольной туристической работы позволяет, прежде всего, подробнее ознакомить учащихся с родным краем, помогает им овладеть определенными знаниям, умениями и навыками, необходимыми в дальнейшей жизни.

Процесс обучения в туристско-краеведческой деятельности специфичен. Его нельзя описать языком классно-урочной системы. Преимущество туризма в том, что учебные результаты достигаются не в искусственно созданных условиях, не с помощью специальных технологий. В походе учит сама жизнь — деятельность, природа, товарищи, ситуации. В полевых условиях учебный процесс естественен, содержание его призвано разрешить повседневные актуальные проблемы коллектива. При этом усвоение знаний идет и на уровне понимания и — что очень важно, на эмоциональном уровне. Ребята ждут такой учебы построенной на интересе. Походы, путешествия, исследования имеют большое влияние на жизни школьников. Участие в них расширяет кругозор, улучшает физическую подготовку, знакомит с интересными людьми и объектами, прививает навыки самообслуживания, приучает к самостоятельности, воспитывает инициативу и выдержку, прививает коммуникативные навыки. В походе рождается товарищеская взаимопомощь, создается коллектив единомышленников. Учащиеся привыкают к сознательной дисциплине.

1.2 Направленность программы: туристско - краеведческая

1.3 Актуальность программы заключается в том, что автор – составитель объединил программы по туризму и основам безопасности жизнедеятельности в одну, для более качественной подготовки детей, обучающихся в объединении. Итогом обучения будет участие в различных туристских соревнованиях и «Школе безопасности», получение спортивных разрядов по туризму и удостоверений инструкторов школьного туризма.

Программа детского туристского объединения Кондинские МЧСники» – всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами туристской деятельности, подготовка юных туристов к

проведению познавательных и безаварийных путешествий. Она направлена на совершенствование физического и умственного развития, способствует изучению Родины, приобретению полезных навыков. Одними из основных принципов туристско-краеведческой деятельности являются: создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка, формирование чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством привлечения подростков к походам и экспедициям, расширение кругозора воспитанников, внедрение и реализация принципа соуправления и самоуправления детского объединения.

Структура программы носит комплексный характер. Методика построения отличается тем, что можно на используемом материале развивать межпредметные связи, формируя комплексное восприятие окружающего мира.

В объединении могут заниматься дети от 10 до 17 лет, желающие заниматься и пригодные к этому по состоянию здоровья. Теоретические и практические занятия проводятся не менее двух раз в неделю в помещении, а в выходные дни и каникулы проводятся практические занятия в походах. Учебная работа также выполняется самостоятельно (дежурства, разработка маршрутов, стажировка в роли руководителя группы). Большое внимание уделяется закреплению знаний и отработке технических приемов. Каждый участник объединения должен совершить как минимум один поход выходного дня. В дальнейшем готовить ребят как инструкторов школьного туризма и к категорийным походам в каникулы, использовать их как судей в туристических соревнованиях.

Данная программа рассчитана на один год обучения. Образовательная программа Кондинские МЧСники», 1 уровень 504 учебных часов в год, 14 учебных часов в неделю. Учебная нагрузка может меняться в зависимости от часовой нагрузки на педагога.

Для детей начинающих обучение предусмотрен образовательный модуль «Спортивное ориентирование». В количестве 72 образовательных часа.

1.4 <u>ЦЕЛЬ</u>: воспитать в подростках стремление к здоровому образу жизни через занятие туризмом.

1.4.1<u>ЗАДАЧИ:</u>

1. Программа здорового образа жизни.
2. Дать необходимые теоретические и практические знания в объеме предлагаемой тематики.
3. Прививать детям интерес к занятиям туризмом и спортом.
4. Воспитывать в детях уважение к себе и к другим, чувство товарищества, коммуникативность.
5. Развивать познавательный интерес, самостоятельность, организованность, дисциплинированность.
6. Удовлетворить у детей потребность к общению, познанию мира, прививать любовь к родному краю.
7. Подготовить детей к дальнейшей взрослой жизни.
8. Воспитание грамотных участников дорожного движения, формирование уважительного отношения к законам дороги, осознания объективной целесообразности действующих правил и требований дорожного движения.

1.5.Календарно – тематический план (на конкретную группу, обучающегося, модуль, уровень)

МОДУЛЬ <u>«1»</u>

<u>(сентябрь – июнь)</u>

N п/п	Месяц	Число (неделя)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябр	12	Теория,практика.	2	Туристские	Зачет

	ь				путешествия, история развития туризма. Личное и групповое снаряжение.	
		16	Теория,практика.	2	Личное и групповое снаряжение.	Зачет
		19	Теория,практика.	2	Организация туристского быта.	Зачет
		23	Теория,практика.	2	Подготовка к походу, путешествию.	Зачет
		26	Теория,практика.	2	Безопасность пешеходов.	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Питание туриста.	Зачет
2	Октябрь	3	Теория,практика.		Тактика и техника движения группы.	
		7	Теория,практика.	2	Техника безопасности в походах.	Зачет
		10	Теория,практика.	2	Подведение итогов похода.	Зачет
		14	Теория,практика.	2	Знаем ли мы правила дорожного движения.	Зачет
		17	Теория,практика.	2	Туристские слеты, соревнования.	Зачет
		21	Теория,практика.	2	Топография и ориентирование.	Зачет
		24	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
		28	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
		31	Теория,практика.	2	Основные понятия и термины ПДД.	Зачет
3	Ноябрь	7	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
		11	Теория,практика.	2	Краеведение. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему.	Зачет
		14	Теория,практика.	2	Физическая	Зачет

					подготовка туриста.	
		18	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		21	Теория,практика.	2	Предупредительные сигналы.	Зачет
		25	Теория,практика.	2		Зачет
		28	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
4	Декабрь	2	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		5	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		9	Теория,практика.	2	Движение учащихся группами и в колонне.	Зачет
		12	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		16	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		19	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	Зачет
		23	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	Зачет
		26	Теория,практика.	2	Перевозка людей. Труд водителя.	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	Зачет
5	Январь	9	Теория,практика.	2	Поход	Зачет
		13	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		16	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет

		20	Теория,практика.	2	Железнодорожные переезды.	Зачет
		23	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		27	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
6	Февраль	3	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		6	Теория,практика.	2	Основные виды и причины травм у детей, пострадавших в ДТП.	Зачет
		10	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		13	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		17	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		20	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	
		24	Теория,практика.	2	Выработка умений по оказанию первой медицинской помощи при травмах, ссадинах.	
		27	Теория,практика.	2	Итоговое занятие.	
7	Март	2	Теория,практика.	2	Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое снаряжение.	
		5	Теория,практика.	2	Личное и групповое снаряжение.	
		9	Теория,практика.	2	Организация туристского быта.	

		12	Теория,практика.	2	Подготовка к походу, путешествию.	
		16	Теория,практика.	2	Безопасность пешеходов.	
		19	Теория,практика.	2	Питание туриста.	
		23	Теория,практика.	2	Тактика и техника движения группы.	
		26	Теория,практика.	2	Техника безопасности в походах.	
		30	Теория,практика.	2	Подведение итогов похода.	
8	Апрель	2	Теория,практика.	2	Знаем ли мы правила дорожного движения.	
		6	Теория,практика.	2	Туристские слеты, соревнования.	
		9	Теория,практика.	2	Топография и ориентирование.	
		13	Теория,практика.	2	Краеведение.	
		16	Теория,практика.	2	Краеведение.	
		20	Теория,практика.	2	Основные понятия и термины ПДД.	
		23	Теория,практика.	2	Краеведение.	
		27	Теория,практика.	2	Краеведение. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему.	
		30	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	
9	Май	7	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	
		11	Теория,практика.	2	Предупредительные сигналы.	
		14	Теория,практика.	2	Предупредительные сигналы	

		18	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	
		21	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	
		25	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	
		28	Теория,практика.	2	Движение учащихся группами и в колонне.	
10	Июнь	1	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	
		4	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	
		8	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	
		11	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	
			Теория,практика.	2	Перевозка людей. Труд водителя.	
			Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	
	Модуль 2					
N п/п	Месяц	Число (неделя)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	13	Теория,практика.	2	Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое снаряжение.	Зачет
		16	Теория,практика.	2	Личное и групповое снаряжение.	Зачет
		20	Теория,практика.	2	Организация	Зачет

					туристского быта.	
		23	Теория,практика.	2	Подготовка к походу, путешествию.	Зачет
		27	Теория,практика.	2	Безопасность пешеходов.	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Питание туриста.	Зачет
2	Октябрь	4	Теория,практика.		Тактика и техника движения группы.	
		7	Теория,практика.	2	Техника безопасности в походах.	Зачет
		11	Теория,практика.	2	Подведение итогов похода.	Зачет
		14	Теория,практика.	2	Знаем ли мы правила дорожного движения.	Зачет
		18	Теория,практика.	2	Туристские слеты, соревнования.	Зачет
		21	Теория,практика.	2	Топография и ориентирование.	Зачет
		25	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
		28	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
3	Ноябрь	1	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
		11	Теория,практика.	2	Краеведение. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему.	Зачет
		15	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		18	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		22	Теория,практика.	2	Предупредительные сигналы.	Зачет
		25	Теория,практика.	2		Зачет
		29	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет

4	Декабрь	2	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		6	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		9	Теория,практика.	2	Движение учащихся группами и в колонне.	Зачет
		13	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		16	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		20	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	Зачет
		23	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	Зачет
		27	Теория,практика.	2	Перевозка людей. Труд водителя.	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	Зачет
5	Январь	10	Теория,практика.	2	Поход	Зачет
		13	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		17	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		20	Теория,практика.	2	Железнодорожные переезды.	Зачет
		24	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		27	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		31	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет

6	Февраль	3	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		7	Теория,практика.	2	Основные виды и причины травм у детей, пострадавших в ДТП.	Зачет
		10	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		14	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		17	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		21	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	
		24	Теория,практика.	2	Выработка умений по оказанию первой медицинской помощи при травмах, ссадинах.	
		28	Теория,практика.	2	Итоговое занятие.	
7	Март	2	Теория,практика.	2	Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое снаряжение.	
		6	Теория,практика.	2	Личное и групповое снаряжение.	
		9	Теория,практика.	2	Организация туристского быта.	
		13	Теория,практика.	2	Подготовка к походу, путешествию.	
		16	Теория,практика.	2	Безопасность пешеходов.	
		20	Теория,практика.	2	Питание туриста.	
		23	Теория,практика.	2	Тактика и техника движения группы.	

		27	Теория,практика.	2	Техника безопасности в походах.	
		30	Теория,практика.	2	Подведение итогов похода.	
8	Апрель	3	Теория,практика.	2	Знаем ли мы правила дорожного движения.	
		6	Теория,практика.	2	Туристские слеты, соревнования.	
		10	Теория,практика.	2	Топография и ориентирование.	
		13	Теория,практика.	2	Краеведение.	
		17	Теория,практика.	2	Краеведение.	
		20	Теория,практика.	2	Основные понятия и термины ПДД.	
		24	Теория,практика.	2	Краеведение.	
		27	Теория,практика.	2	Краеведение. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему.	
		31	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	
9	Май	8	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	
		11	Теория,практика.	2	Предупредительные сигналы.	
		15	Теория,практика.	2	Предупредительные сигналы	
		18	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	
		22	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	
		25	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	

		29	Теория,практика.	2	Движение учащихся группами и в колонне.	
10	Июнь	1	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	
		5	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	
		8	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	
	Модуль 3					
N п/п	Месяц	Число (неделя)	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	14	Теория,практика.	2	Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое снаряжение.	Зачет
		15	Теория,практика.	2	Личное и групповое снаряжение.	Зачет
		21	Теория,практика.	2	Организация туристского быта.	Зачет
		22	Теория,практика.	2	Подготовка к походу, путешествию.	Зачет
		28	Теория,практика.	2	Безопасность пешеходов.	Зачет
		29	Теория,практика.	2	Питание туриста.	Зачет
2	Октябрь	5	Теория,практика.		Тактика и техника движения группы.	
		6	Теория,практика.	2	Техника безопасности в походах.	Зачет
		12	Теория,практика.	2	Подведение итогов похода.	Зачет
		13	Теория,практик	2	Знаем ли мы правила	Зачет

			а.		дорожного движения.	
		19	Теория,практика.	2	Туристские слеты, соревнования.	Зачет
		20	Теория,практика.	2	Топография и ориентирование.	Зачет
		26	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
		27	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
3	Ноябрь	2	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
		3	Теория,практика.	2	Краеведение. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему.	Зачет
		9	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		10	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		16	Теория,практика.	2	Предупредительные сигналы.	Зачет
		17	Теория,практика.	2		Зачет
		23	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		24	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
4	Декабрь	1	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		7	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		8	Теория,практика.	2	Движение учащихся группами и в колонне.	Зачет
		14	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская	Зачет

					подготовка.	
		15	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		21	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	Зачет
		22	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	Зачет
		28	Теория,практика.	2	Перевозка людей. Труд водителя.	Зачет
		29	Теория,практика.	2	Водная подготовка туриста.	Зачет
5	Январь	11	Теория,практика.	2	Поход	Зачет
		12	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		18	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		19	Теория,практика.	2	Железнодорожные переезды.	Зачет
		25	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		26	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
6	Февраль	1	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		2	Теория,практика.	2	Основные виды и причины травм у детей, пострадавших в ДТП.	Зачет
		8	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		9	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		15	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет

		16	Теория,практика.	2	Физическая подготовка	Зачет
		22	Теория,практика.	2	Выработка умений по оказанию первой медицинской помощи при травмах, ссадинах.	Зачет
		29	Теория,практика.	2	Итоговое занятие.	Зачет
7	Март	1	Теория,практика.	2	Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое снаряжение.	Зачет
		7	Теория,практика.	2	Личное и групповое снаряжение.	Зачет
		14	Теория,практика.	2	Организация туристского быта.	Зачет
		15	Теория,практика.	2	Подготовка к походу, путешествию.	Зачет
		16	Теория,практика.	2	Безопасность пешеходов.	Зачет
		21	Теория,практика.	2	Питание туриста.	Зачет
		22	Теория,практика.	2	Тактика и техника движения группы.	Зачет
		28	Теория,практика.	2	Техника безопасности в походах.	Зачет
		29	Теория,практика.	2	Подведение итогов похода.	Зачет
8	Апрель	4	Теория,практика.	2	Знаем ли мы правила дорожного движения.	Зачет
		5	Теория,практика.	2	Туристские слеты, соревнования.	Зачет
		11	Теория,практика.	2	Топография и ориентирование.	Зачет
		12	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет

		18	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
		19	Теория,практика.	2	Основные понятия и термины ПДД.	Зачет
		25	Теория,практика.	2	Краеведение.	Зачет
		26	Теория,практика.	2	Краеведение. Основы гигиены и первая помощь пострадавшему.	Зачет
9	Май	10	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		16	Теория,практика.	2	Предупредительные сигналы.	Зачет
		17	Теория,практика.	2	Предупредительные сигналы	Зачет
		23	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		24	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста.	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		31	Теория,практика.	2	Движение учащихся группами и в колонне.	Зачет
10	Июнь	6	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
		7	Теория,практика.	2	Начальная инструкторская подготовка.	Зачет
	Модуль 4 (Спортивное ориентирование)					
1	Сентябрь	16	Теория,практика.	2	Организационное занятие. Основы безопасности проведения занятий в спортивном	Зачет

					зале, в парке. Правила дорожного движения. Тесты.	
		23	Теория,практика.	2	Организационное занятие. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале, в парке. Правила дорожного движения. Тесты.	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	Зачет
2	Октябрь	7	Теория,практика.	2	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Развитие скоростных качеств.	Зачет
		14	Теория,практика.	2	Гигиена спортсмена. Развитие силовых качеств.	Зачет
		21	Теория,практика.	2	Развитие физических качеств. Спортивна карта. Условные знаки топографической карты.	Зачет
		28	Теория,практика.	2	Развитие физических качеств. Спортивна карта. Условные знаки топографической карты.	Зачет

3	Ноябрь	11	Теория,практика.	2	Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	Зачет
		18	Теория,практика.	2	Снаряжение ориентировщика. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	Зачет
		25	Теория,практика.	2	Виды ориентирования. Правила по спортивному ориентированию. Развитие выносливости.	Зачет
4	Декабрь	2	Теория,практика.	2	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Развитие скоростных качеств.	Зачет
		9	Теория,практика.	2	Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Развитие скоростных качеств.	Зачет
		16	Теория,практика.	2	Гигиена спортсмена. Развитие силовых качеств.	Зачет
		23	Теория,практика.	2	Гигиена спортсмена. Развитие силовых качеств.	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Ориентирование по выбору. Способы и приёмы оказания первой	Зачет

					доврачебной помощи при переломах, утоплении.	
5	Январь	13	Теория,практика.	2	Ориентирование по выбору. Способы и приёмы оказания первой доврачебной помощи при переломах, утоплении.	Зачет
		20	Теория,практика.	2	Общая физическая подготовка. Правила и организация транспортировки пострадавшего.	Зачет
		27	Теория,практика.	2	Общая физическая подготовка. Правила и организация транспортировки пострадавшего.	Зачет
6	Февраль	3	Теория,практика.	2	Компас и его устройство. Ориентирование в заданном направлении.	Зачет
		10	Теория,практика.	2	Упражнение на развитие быстроты. Влияние физических упражнений на организм человека.	Зачет
		17	Теория,практика.	2	Упражнение на развитие быстроты. Влияние физических упражнений на организм человека.	Зачет
		24	Теория,практика.	2	Внутригрупповое	Зачет

					соревнование.	
6	Март	2	Теория,практика.	2	Внутригрупповое соревнование.	Зачет
		9	Теория,практика.	2	Развитие общей выносливости. Кросс по пересечённой местности.	Зачет
		16	Теория,практика.	2	Развитие общей выносливости. Кросс по пересечённой местности.	Зачет
		23	Теория,практика.	2	Ориентиравание на местновти	Зачет
		30	Теория,практика.	2	Ориентиравание на местновти	Зачет
6	Апрель	6	Теория,практика.	2	Ориентиравание на местновти	Зачет
		13	Теория,практика.	2	Ориентирование на местности по картам	Зачет
		20	Теория,практика.	2	Ориентирование на местности по картам	Зачет
		27	Теория,практика.	2	Ориентирование на местности по картам	Зачет
6	Май	4	Теория,практика.	2	Ориентирование по местным признакам	Зачет
		11	Теория,практика.	2	Ориентирование по местным признакам	Зачет
		18	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста	Зачет
		25	Теория,практика.	2	Физическая подготовка туриста	Зачет

6	Июнь	1	Теория,практика.	2	Физические упражнения на выносливость	Зачет
		8	Теория,практика.	2	Физические упражнения на выносливость	Зачет